



## Xenia kocht

### Quinoa Bärlauch Bratling

Quinoa ist eine tolle Eiweissquelle für Veganer (13,8 g Eiweiss pro 100g). Es ist voll an ungesättigten Fettsäuren und enthält kein Gluten (also auch toll für Allergiker).

Die Verarbeitung ist einfach: Dreimal so viel Flüssigkeit wie Quinoa, kurz aufkochen und dann einfach quellen lassen, bis das Korn die ganze Flüssigkeit absorbiert hat.

Quinoa kann man anstelle von Reis, Hirse oder Couscous verwenden. Man kann Salat damit machen. Grundsätzlich vielfältig einsetzbar.

Und man kann leckere Burger damit machen.

Das Rezept ist mit Bärlauch – der ja bekanntermassen eine kurze Saison im Frühjahr hat. Sollte die rum sein – das Rezept funktioniert genauso mit anderen Kräutern. Ganzjährig gibt es z.B. leckeren Schnittknoblauch. Oder man nimmt Petersilie, oder Dill, oder Thymian... Dem experimentierfreudigen Koch sind das keine Grenzen gesetzt.

Wichtig ist, dass die Masse schön fest ist. Ist sie zu nass, lassen sich die Burger nicht gut braten. Also ggf. mehr Semmelbrösel geben. Und vielleicht einen test-Burger braten.

#### Zutaten

200 g Quinoa  
600 ml Gemüsebrühe  
1 Bund Bärlauch  
1 rote Zwiebel  
4 TL Senf  
3 EL Sojamehl  
5 EL Semmelbrösel  
Salz & Pfeffer

1. Quinoa mit der Gemüsebrühe mischen und in einem Topf zum Kochen bringen. Abschalten und ausquellen lassen, bis alle Flüssigkeit aufgesaugt wurde.
2. Bärlauch und Zwiebeln fein hacken und zusammen mit den weiteren Zutaten unter das Quinoa mischen.
3. Burger formen und in einer Pfanne (oder auf dem grill) braten.

